

健康
万歩計

健康万歩計は、西つがる医師会（つがる市・鯉ヶ沢町・深浦町）が、みなさんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

小笠原 幸裕 先生

西つがる医師会理事・広報担当
(ファミリークリニック☆希望・院長)



食中毒の季節です。病原性大腸菌O-111、O-157

6～7月になると気温が上がってくるため食中毒が増えてきます。食中毒をおこす「ばい菌」は多数あり、代表的なものは病原性大腸菌、腸炎ビブリオ、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、カンピロバクターなどです。冬期間流行するノロウイルスは嘔吐物や便を介して伝染しますが、時に貝の生カキ等による食中毒をおこすこともあります。以下、今回は4～5月に富山、福井などで死者を出した病原性大腸菌についてお話しします。

大腸菌の中には今回、問題になったO-111の他にO-157やO-26、O-121などO抗原だけでも約160種類が知られています。

1. 症状

- ①急性腸炎 典型的には3～5日の潜伏期間の後、下痢、血便、腹痛、発熱をおこします。すべての症状が揃わない場合も少なくありません。症状の程度は軽度～重度まで様々な幅があります。
- ②HUS（溶血性尿毒症症候群） O-111やO-157など一部の病原性大腸菌はベロ毒素を産生し、HUS（溶血性尿毒症症候群）を発症することがあります。HUSは溶血性貧血、血小板減少、腎不全、脳症をおこし死亡に至ることもあります。HUSの初期には、顔色不良、元気がない、傾眠（ぼーっとしている）、尿が少ない、むくみ、血尿、蛋白尿などの症状が見られます。特に小児と高齢者がHUSをおこしやすいと言われています。急性腸炎の発症から遅れて2週間以内（多くは7日目前後）にHUSを発症します。ベロ毒素を産生し、血便、HUSをおこす大腸菌のことを特に腸管出血性大腸菌といいます。

2. 検査

O-111やO-157などの大腸菌やベロ毒素の有無は、

便を培養して検査します。残念なことに検査結果が判明するまでには4～8日程度かかります。

3. 感染源

今回、生の牛肉（ユッケ）が問題になりましたが、ユッケ以外にも注意が必要です。過去にはハンバーガー、ハンバーグ、ステーキ、ローストビーフ、牛のタタキが原因になった事例もあります。牛肉以外にもシカ肉、サラダ、貝割れ大根、レタス、キャベツ、ホウレンソウ、メロン、白菜漬、そば、井戸水、沢の水、アップルジュースなどが原因になったこともあります。

牛の数%は、病原性大腸菌を無症状で腸管に保菌しています。食肉の加工、調理過程で病原性大腸菌に汚染されることが感染源になります。

4. 予防

病原性大腸菌は様々な食品から見つかっていますので、食品の洗浄や加熱など衛生的な取り扱いが大切です。①こまめに手洗いをしましょう。②古い食品は摂取しないようにしましょう。③75℃で1分以上加熱すれば病原性大腸菌を死滅させることができます。④野菜は流水で十分に洗いましょう。⑤生肉を切った後の包丁やまな板を洗わずに、続けて野菜や果物など生で食べる食品を切ることはやめましょう。生の肉を切った包丁やまな板は洗浄し、熱湯をかけた後で使うことも大切です。消毒薬としては次亜塩素酸ナトリウム製剤（台所用漂白剤）が有効です。ただし消毒剤には毒性がありますので取り扱いに気をつけましょう。

さらに詳しく知りたい方は厚生労働省のホームページ http://www1.mhlw.go.jp/o-157/o157q_a/index.html#q1 がおすすめです。

平成23年度身体障害者巡回診査・更生相談

身体に障害を抱えている方に対し、巡回して医学的判定を行い、更生に必要な総合的相談を行います。

●対象者 下記のいずれかに該当する方

- (1) 身体障害者手帳の交付を受けるため診査を必要とされる方
- (2) 市または青森県障害者相談センターから身体障害者手帳の再認定を必要とされた方
- (3) 身体障害者手帳の障害程度や等級に変化があり、変更を必要とする方
- (4) 補装具（電動車いす・座位保持装置等は除く）の交付、再交付または修理を必要とする方
- (5) 生活・医療・施設入所などの相談を希望する方

※当日の診査だけでは、判定できないこともありますので、ご了承ください。

●持参するもの 身体障害者手帳（所持者のみ）、印鑑

●日程等

診療科目	開催月日	時 間	会 場
耳 鼻 科 (聴覚)	7月8日(金)	【受 付】午後 1:15～2:45 【診査・相談】午後 1:30～3:30	市生涯学習交流センター「松の館」 電話49-1200
整 形 外 科 (肢体不自由)	7月13日(水)	【受 付】午前 8:45～11:00 【診査・相談】午前 9:30～正午	五所川原市中央公民館 電話35-6056

【問い合わせ先】福祉課 電話42-2111（内線241）

つがる市精神保健福祉ボランティア養成講座

精神障害者を理解し、精神保健福祉の活動や自殺予防活動などに参加したい方のために、ボランティア養成講座を開催します。(精神障害者を抱えているご家族は、講座とは別に家族教室を開催する予定です)

テーマ・内容		開催日時・講師
基礎講座	【ねらい】 1.「心が病む」とはどういうことなのかなどを専門家から学ぶ。 2. 精神保健福祉でのボランティア活動とは何か、どのような活動内容があるのかなどを知り、その役割と意義について考える。また、併せてプライバシーを守り合う大切さを学ぶ。	
	つがる市の自殺対策と精神保健福祉の取り組みおよび精神障害について (2時間)	日時: 7月30日(土) 午前10時～正午 講師: つがる市役所健康推進課保健師
	精神保健福祉ボランティアとは プライバシーとは (2時間)	日時: 7月30日(土) 午後1時30分～3時30分 講師: 青森大学教授 藤林 正雄 先生
	精神疾患を学ぶ (2時間)	日時: 8月27日(土) 午前10時～正午 講師: 藤代健生病院作業療法士 貴田岡 武 先生
	地域のボランティア (2時間)	日時: 9月17日(土) 午前10時～正午 講師: NPO法人 ほほえみの会
傾聴講座	【ねらい】「聴く」ことと「聞く」ことの違いを学び、自分がどういう聞き方を日頃しているかを振り返りながら、より良く「聴く」ことを学ぶ。	
	傾聴とはどういうことか・またなぜ傾聴か (10時間)	日時: 8月27日(土)、9月17日(土)、10月22日(土) 11月19日(土)、12月17日(土) 午後1時30分～3時30分 講師: 青森大学教授 藤林 正雄 先生
講座体験	【ねらい】 さまざまな精神疾患の当事者と触れ合う。	
	当事者の運動会 (2時間)	10月予定

●場 所: 木造ふれ愛センター (JR木造駅2階) (体験講座を除く) ●定員: 20人 (定員になり次第締め切り)

●申込期限: 7月20日(水) ●日程等が変更となる場合があります。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111 (内線306)

自殺防止につながる標語を募集します! ～いのちのきずな・メッセージ～

我が国の自殺者数は平成10年以降、13年連続して3万人を超えています。つがる市でも毎年数人の方が自殺で亡くなっており、本人だけでなく家族や周りの人々に大きな悲しみをもたらしています。このような現状を踏まえ、心の健康づくり、自殺予防の取り組みの一環として自殺防止につながる標語を募集します。

〈募集内容〉 自殺防止につながる標語 (10～30字)

- ・若者や中高年に自殺防止を訴えるもの
- ・悩みを自分だけで抱え込まないよう呼び掛けるもの
- ・みんなで自殺を防ぎ、命を大切にすることを呼び掛けるもの

【応募・問い合わせ先】〒038-3192 つがる市木造若緑61-1 つがる市役所 健康推進課 精神保健担当
電話42-2111 (内線306) FAX42-3946

〈応募期限〉 平成23年6月30日(木) 当日消印有効

〈応募資格〉 つがる市内在住者

〈応募方法〉 郵送(封書・はがき)またはFAXで、「住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、標語」を記載してください。(学生は、「学校名・学年」も記載)

〈選考方法・発表〉

選考会を開催し、最優秀賞1点、優秀賞2点を決定します。入選作品は、広報紙で発表し、普及啓発用のグッズに利用する他、市の自殺予防の啓発に活用します。また、自殺予防講演会において表彰する予定です。(平成23年9月)

〈応募上の注意〉

- ①作品は、応募者が創作した未発表のものに限ります。
- ②応募作品は、入選、落選にかかわらず返却しません。
- ③応募作品の著作権は、つがる市に帰属します。

広 告

今年も第一志望校全員合格しました!

志望校を母校にする!

進学・学習指導教室
萩野学習会

対象:小学生・中学生(国・英・数・社・理)

つがる市木造萩野13-23(商工会館裏)

ご相談・問合せは 0173-42-1738

第一志望
100%合格!

- 弘前高校2名
- 五所川原高校14名
(うち理数科3名)
- 木造高校8名
- 五所川原工業1名
(一部記載)

広 告

キチンとした写真も、カジュアルな写真もモトヤマ写真館におまかせ下さい!

キッズロケーション

『Skip』

- ☆ 受付期間 6/1～8/31まで
- ☆ お写真 六切サイズ(17×23cm) 額入り
- ☆ 対 象 1歳～12歳のお子様とそのご家族
- ☆ 参加費 ￥5,250(税込み)

遊びながら楽しく撮影するので、とっても自然なお写真に!
海や公園などお気に入りの場所でも撮影しちゃう♪

モトヤマ写真館 検索 <http://motosyama-studio.com>

ご予約、お問い合わせはこちらまで!
〒038-3145 つがる市木造千代町7
TEL/FAX.0173-42-2651